

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
 町健康福祉課（☎82-3111内線143、145）
 へお気軽にどうぞ。

保健だより

◆4月の乳幼児健診

場所：保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
3 カ月 児 健 診	26日	午後0時50分 ～1時10分	平成27年12月23日 ～12月31生まれ
6 カ月 児 健 診	26日	午後1時10分 ～1時半	平成27年 9月23日 ～10月31生まれ
10 カ月 児 健 診	26日	午後1時半 ～1時50分	平成27年 6月 9日 ～ 6月30生まれ
1歳6 カ月児健診	12日	午後0時50分 ～1時10分	平成26年 8月10日 ～ 9月30生まれ
3 歳 児 健 診	20日	午後0時45分 ～1時5分	平成25年 1月 1日 ～ 2月19生まれ

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、バスタオル、歯ブラシ（1歳6カ月児健診から）
- 対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合は他の月でも受診できますので、必ずおいでください。
- ※乳幼児の定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も受け付けています。ご希望の方は事前に町健康福祉課（内線145）へご連絡ください。

◆4月のすくすく広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
20日	町中央コミュニ ティセンター	午前10時 ～11時半	幼稚園や保育園に入所 していない乳幼児とそ の親、祖父母

- 参加希望の方は、直接会場へお越しください。

◆問い合わせ 子育て支援センター（☎82-6099）へどうぞ。

◆4月の赤ちゃんランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
27日	町中央コミュニ ティセンター	午前10時 ～11時半	3カ月～1歳未満の子 どもとその保護者

- 参加希望の方は、バスタオル、おむつ、着替え、飲み物をお持ちの上、直接会場へお越しください。

◆問い合わせ 子育て支援センター（☎82-6099）へどうぞ。

◆各種予防接種の実施医療機関

実施場所	所 在 地	電話番号
う ら べ 内 科	船越5-31-9（旧農協船越支所）	89-7465
後 藤 医 院	長崎四丁目12-10	82-6690
近 藤 医 院	飯岡9-23-1	82-3328

- ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン、四種混合、三種混合、不活化ポリオ、二種混合、麻しん風しん混合、BCG、水痘、日本脳炎の予防接種を随時行っています。ご希望の方は各医院へお申し出ください。

◆4月の精神保健相談、こころの相談室

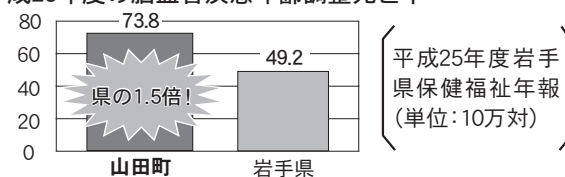
名 称	開 設 日	時 間	場 所
精神保健相談	14日	午後1時半～	宮古保健所

- ストレスやうつ状態、不眠、不安、いらいらなど心の悩みに専門の医師が対応します。ご希望の方は、前日までに町健康福祉課（内線143）へお申し込みください。
- 町では、「こころの相談室」を開催しています。詳しくは町健康福祉課（内線143）へお問い合わせください。

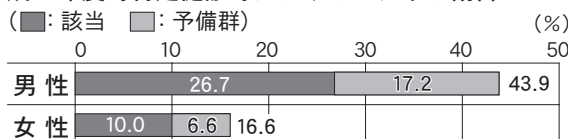
毎日の習慣見直しメタボ予防

メタボリックシンドローム（以下、メタボ）とは、内臓型肥満に加え、高血圧、脂質異常、高血糖を合わせ持った状態のことで、脳血管疾患や心疾患などを引き起こす確率が高くなります。平成25年度の本町の脳血管疾患の死亡率は県の1.5倍と高く（①）、男性は県内でワースト3となっています。また、今年度の特定健診等の結果、男性の43.9%、女性の16.6%がメタボ該当者および予備群と診断されています（②）。

①平成25年度の脳血管疾患年齢調整死亡率



②平成27年度町特定健診等におけるメタボの割合



【予防のポイント】

- ・治療が必要な方は、指示どおりきちんと服薬し、飲み忘れや自己判断での治療中断はしないこと
- ・食べ過ぎや塩分・糖分・脂質の取り過ぎに注意すること
- ・アルコールは適量を心掛けること（1日あたり日本酒1合またはビール500ミリリットル。女性はこの半分）

◆4月の健康2倍デー

時間：午前10時～正午

期 日	場 所	内 容
7日	町中央コミュニ ティセンター和室	えがいの和（体操や裁縫を行います。 参加料300円）
14日	町中央コミュニ ティセンター和室	ちよび塩クッキング教室（参加料 300円）
21日	町中央コミュニ ティセンター和室	こころが喜ぶ12のヒント（睡眠やお 薬のこと、生活のコツなどに関する ミニ講座）
28日	保健センター2階 ホール	きっかけ運動教室

- 参加希望の方は、前日までに町健康福祉課（内線143）へ。

◆骨髄ドナー登録

期 日	受 付 時 間	場 所
4月12日	午後1時～2時	宮古保健所

- 骨髄ドナー登録にご協力いただける方は、前日までに宮古保健所（☎64-2218内線235）へお申し込みください。

◆エイズ相談・検査、肝炎、性感染症検査

期 日	受 付 時 間	場 所	検査手数料
4月12日	午後4時～6時半	宮古保健所	無 料

- エイズに関する相談（随時）とHIV抗体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査、性器クラミジア感染症検査を行っています。検査は匿名で受けられます。前日までに宮古保健所（☎64-2218内線235）へお申し込みください。